

INTRODUZIONE

"TOCCO PRANICO" E COUNSELING BIOENERGETICO

In termini antropologici va detto che usare le mani per aiutare qualcuno è la più ordinaria ed antica manifestazione di altruismo umano. Insieme con tantissime altre forme di operare, questa particolare forma di impegno delle mani manifesta quanto poliedrico sia divenuto l'ambito della disponibilità degli arti superiori umani in seguito alla nostra erezione dal terreno.

Il *tocco pranico* è uno di questi momenti. Ogni azione con le mani pone diversi tipi di interrogativi, quelli del *tocco pranico* sono: esiste una comunicazione *wireless* tra umani, senza contatto fisico? quale processo avvia nella persona ricevente quel tocco? pur concedendo che sia un'espressione tipica della nostra specie, l'efficacia del *tocco* può variare da persona a persona, così come varia la musicalità vocale e la perizia artigianale? Domande interessanti. Rispondere ad esse impegna in esplorazioni ad ampio spettro che vanno dalla fisica alla biologia, alla fisiologia e alle neuroscienze.

In Italia questa pratica si è affermata impropriamente come *prano-terapia* , condannandola e relegandola al ruolo di stravaganza con pretesa medica e quindi limitandone assai la comprensione, oltre che la fruizione. È compito di questo libro divellere le sbarre delle diatribe mediche e portare il *tocco pranico* alla sua autentica identità, perché esso è molto oltre la terapia. Esploreremo quanto e in che misura sia una *situazione relazione* in cui hanno importanza determinante l'empatia, la compassione e l'altruismo bioenergetici dell'operatore in una *condizione pranica* , che è uno stato alterato di coscienza guidato dalla respirazione profonda; l'altro termine della relazione, attraverso un *continuum* spaziotemporale, è un soggetto recettore afflitto da disagio bioenergetico e, al limite, esistenziale. Le mani del primo sfiorano a malapena il corpo del secondo o si pongono (sia in movimento che immobili) a variabile distanza da esso oppure sono poste a lieve contatto epidermico. Dovrò inoltre spiegare perché uso l'aggettivo "pranico" per definire questa pratica.

Il fenomeno si evidenzia in varie forme sensoriali di ambedue i partecipanti all'azione del *tocco* , che comunque favorisce la riprogrammazione del benessere del ricevente il trattamento. L'operatore sperimenta una pluralità di sensazioni soggettive quali: alterazione del respiro, percezioni di caldo, freddo, formicolio alle mani, movimenti emotivi come compassione, bisogno di concentrazione, impulso imperativo di spostare le mani da una zona all'altra del corpo, visualizzazioni di organi, ecc. La persona destinataria a sua volta vive una serie di alterazioni diverse secondo la tipologia personale: brividi, effluvi di calore o di fresco, afflitti di angoscia o sensazioni di liberazione o di svuotamento. Al termine del trattamento operatore e persona hanno infine alcune sensazioni che talvolta sono opposte: l'uno di essere svuotato di vitalità, la seconda di esserne riempita; altre volte invece molto simili, di pienezza e benessere.

Esplorerò e discuterò le diverse ipotesi di spiegazione del fenomeno, riservandomi di avanzarne una mia, attingendo agli studi di biofisica, biologia e psicologia.

Non mi sottrarrò alla domanda classica «operatore del prana si nasce o si diventa?». Persona capace di attivare il proprio prana *si nasce* come in qualsiasi disciplina umana in cui hanno importanza le tendenze innate; ma *si diventa* anche perché ogni tendenza va sviluppata, maturata, arricchita, corretta, con una serie di input che usiamo chiamare formazione. La capacità di attivare il prana di un'altra persona tramite l'imposizione delle mani sembra appartenere anche all'evoluzione personale del soggetto attraverso processi di consapevolezza fisiologica o psicologica o di ambedue. Vi sono persone in cui tale capacità può risultare bloccata, come avviene per qualsiasi altra dote umana, quando si verificano condizioni ambientali non favorevoli. Ecco perché talvolta alcuni soggetti esplodono in tal senso in seguito a particolari eventi, a psicoterapie di carattere bioenergetico, alla pratica di discipline orientali o ad altro ancora.

Il linguaggio, gli atteggiamenti, l'espressione emotiva dell'operatore del *tocco pranico*, in modo particolare del naturalmente dotato, danno talvolta l'impressione di un io dominato dalla propria capacità. L'effetto di riprogrammazione bioenergetica attraverso l'imposizione delle mani viene talvolta vissuto come il frutto di un'azione che trascende la capacità e la comprensione umane.

Questo libro non si limita a presentare una teoria ma offre anche una pratica, il "Metodo Papadia" ha lo scopo di rendere l'imposizione delle mani una tecnica di riprogrammazione bioenergetica e di offrire una formazione che mira a far scoprire e rafforzare le personali qualità bioenergetiche del futuro operatore. Ciò avviene attraverso tre passaggi. 1) *Il quadro di riferimento culturale*, che comprende la visione del *tocco pranico* come campo bioenergetico e relazionale fra operatore e ricevente; la considerazione neuro-endocrina dei fenomeni all'interno della pratica; la centralità del sistema psico-neuro-endocrino-immunologico. 2) *Il lavoro pratico* che consiste nel riappropriarsi delle tecniche tradizionali dell'imposizione delle mani e apprendere di nuove fondate sulla psicosomatica e la comprensione delle tecniche istintive dell'operatore. 3) *Suggestioni relative alla persona dell'operatore* che viene aiutato a scoprire le proprie personali qualità bioenergetiche; ad affinarsi nel decodificare le proprie sensazioni e quelle del ricevente, rendere più professionali le proprie azioni istintive nel trattamento e crescere come operatore della relazione d'aiuto per il benessere consapevole.

Mario Papadia
Roma, 30 ottobre 2014